

発行元 自立訓練(生活訓練)事業所  
自立センターえさか

住所 〒564-0051  
大阪府吹田市豊津町 18-37 江坂ビジネスゾーン

tel 06-6190-5413

mail mmiyazaki@esaka-esc.jp

web https://esaka-esc.jp/



— 今月の高木さんに聞いてみた！

今月高木さんが答えた相談や質問を抜粋してお届けします！

**Q1** チームの会話のテンポが速いとき、  
どうやったら付いていけますか？

**A** 無理してついていかんでもええと思う。  
きつと言われた内容は記憶できてるのに返す言葉が浮かばなかったんちゃうかな。  
黙るという選択肢を持って、先に情報を収集してから、ゆっくり話すことを考えたら  
ええと思う。  
どうしてもついていきたいなら速さに慣れるような練習をしたらええと思うよ。

**Q2** 朝から動くと、どうしても昼過ぎから眠くなります。  
どうすれば眠気がなくなりますか？

**A** 大事なことは夜の早い時間に寝ること。  
今日は21時に寝ると考えて行動すればええよ。  
それでも眠いなら20時に寝ると言うように寝る時間を早めていけばええな。  
中途覚醒したり、早朝覚醒したとしても21時から6時は寝ると決めて夜を過ごしてみ  
て欲しいな。

**Q3** 子どもの風邪をもらってしまうのはしょうがない？  
メンタルが影響しているのでしょうか？

**A** 他人の病気をもらうって、休みたいと思っていたり、休む必要があるときかも知れ  
ないね。  
社長仲間と言うことは「社長は休みの日に熱を出して、社員は大事な仕事の前に熱を  
出す」というのがある。  
何か嫌なことがあると体調を崩しやすいので、楽しいことができたらええと思うよ。



高木 学 (61) S36.5.13 生 丑年の牡牛座

自立センターえさかの管理者。  
島根県生まれ。大阪府内の高校卒業後、堺市教育委員会、IT系民間企  
業で勤務。1997年に経営コンサルタントとして独立し、その後求職者  
や起業家の支援に携わる。現在は精神・発達障がいの人のリワークを中  
心に生きづらい人の悩み解決を生業としている。  
私生活では長男(社2)、長女(大4)、次男(大2)、次女(高3)の子を持  
つ父。  
一昨年還暦を迎えてから、大動脈解離、大動脈基部破裂、原因不明の胸  
水、大腸ポリープと病気のオンパレードだが、入院を繰り返す度に元気  
になり、なぜか一昨年よりハツラツと生活している。  
最近では電子レンジで作れる鍋にハマっており、毎朝の材料調達と鍋セッ  
ト作りが日課。趣味は睡眠と歩行訓練で、睡眠記録と歩数を毎日チェッ  
クしている。

— 今月のイベント

誰でもご参加いただけます。ご家族や支援員の方と一緒に参加も OK！

あなたに合う福祉サービスが分かります！ 毎月第2(水)

● 事業所見学会 ————— 5月10日(水)10:00-12:00

福祉制度の仕組みや成り立ちからえさかの訓練内容まで、体系的に説明します。今の自分  
に必要な訓練が分かるので、初めて福祉を検討する人も他施設と迷ってる人にもお勧め！

傾聴や共感では物足りない人に朗報！ 毎月第2(土)

● 自立なんでも相談会 ————— 5月13日(土)10:30-12:00

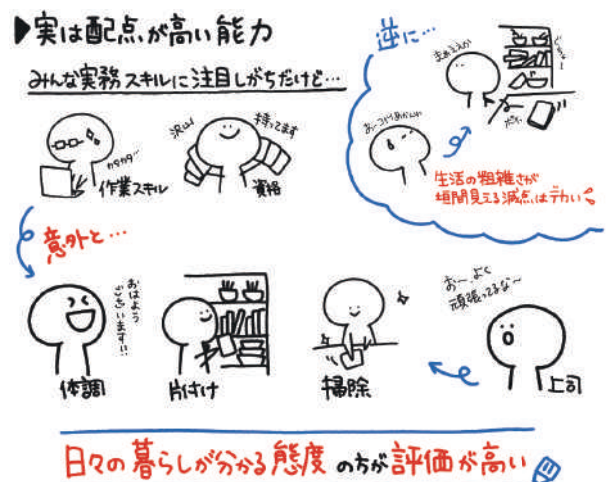
「難しく考え過ぎだよ」「もっと気楽に生きなよ」と言われ飽きたあなたへ。受け止めて欲  
しい訳じゃなくて解決したい人必見。納得したい気持ちに、管理者の高木がお応えします！

お申し込み・お問い合わせは  
06-6190-5413(担当:宮崎) または Webサイトまでどうぞ！



— 今月のホワイトボード

今月の訓練で出て来たちょっとためになる話をご紹介します！



どこに行けば  
働けるようになるの!!



# やっと見つける!! 自分にぴったりの福祉施設を探す旅

START!

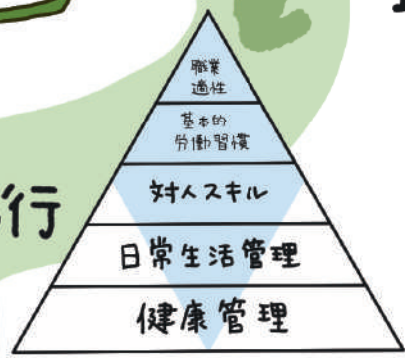
就労支援  
を検索してみると...

簿記, ソフトウェア, Webデザイン etc...

体調崩して  
休みがちになるの  
目に見えてるんだよね...

色々調べ  
やっと巡り着いた!!

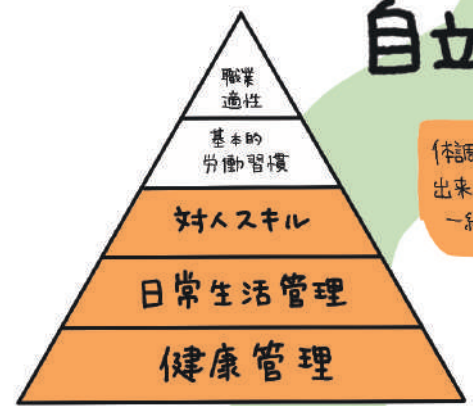
## 就労移行



## 職業訓練



## 自立訓練



ビジネススキル, 面接対策  
事務作業, PCスキル取得 etc...

体調や日常生活と  
出来なくさせている原因を  
一緒に見つけよう

訓練内容的に  
自分ができるとはかたじけなく  
ちよと違う気がする...

勉強しながら  
お金もらえる訓練って  
魅力的!!

## デイケア



生きることから苦手な  
未来にピョッリだ!

病院がやる  
支援もあるんだ~

ちゃんと働けるように  
なる気がしないなあ...

## 自立センター-えさか

自立訓練(生活訓練)事業所 〒564-0051 吹田市豊津町18-37江坂ビジネスゾーン tel 06-6190-5413

福祉サービスショッピングを終わらせよう

